

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta:
FABER STUDIO (S. Olteanu, D. Dumbrăvician)

Redactor:
VICTOR POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:
RODICA PETCU, ELENA BIȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KOTTLER, JEFFREY A.

Clientul care m-a schimbat. Relatări despre transformările personale ale
terapeuților / Jeffrey A. Kottler, Jon Carlson; trad. de Nicolae Baltă. –
București : Editura Trei, 2010

Bibliogr.

ISBN 973-707-375-4

I. Carlson, Jon
II. Baltă, Nicolae (trad.)

615.851

Titlul original: *The Client Who Changed Me.*

Stories of Therapist Personal Transformation

Autori: Jeffrey A. Kottler și Jon Carlson

Copyright © 2005 Taylor & Francis Group, LLC

Prezenta ediție a fost publicată prin acord cu Paterson Marsh Ltd.

Copyright © Editura Trei, 2010
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-375-4

Cuprins

- 7 *Despre autori*
- 7 1. De la argilă la foc: O povestire mitologică
- 20 2. Jeffrey A. Kottler: Despre seara trecută
- 33 3. Jon Carlson: Autochirurgie pentru
îndepărtarea emițătorului
- 50 4. Violet Oaklander: Pisicuța care răgea
- 63 5. Frank Pittman: O aventură amoroasă
cu un extraterestru
- 80 6. Robert Neimeyer: Utilizarea metaforelor
pentru dezghețarea unei femei glaciale
- 89 7. Alan Marlatt: Un nume nou
- 103 8. Albert Ellis: Învățând de la o clientă dificilă
- 111 9. Bradford Keeney: O familie de pirați
- 132 10. John Gray: Lucrurile mici contează enorm
- 140 11. Steven Lankton: Clienții mă armonizează
- 154 12. David E. Scharff: Pacienta care m-a învățat
să fiu terapeut

- 168 13. Pat Love: Inima frântă
 180 14. Laura Brown: O trezire spirituală
 187 15. Ken Hardy: Domnul doctor negru
 197 16. Michael Yapko: Prins într-o controversă
 213 17. John Murphy: Limbajul datului din umeri
 224 18. John Krumboltz: Povestea Soarelui și a Vântului
 233 19. Paul Pedersen: O lecție de umilință
 246 20. Lenore Walker: A-ți face dreptate cu un baros
 258 21. Barry Duncan: Când curajul e de ajuns
 272 22. Leigh McCullough: Doamna învăluită în ceață
 282 23. Patricia Arredondo: Clienta care și-a inspirat terapeuta
 291 24. Howard Kirschenbaum: Un val de sentimente
 303 25. În ce fel clienții își schimbă terapeuții: cu Mary Halunka
 330 *Despre colaboratori*
 334 *Bibliografie*

Despre autori

JEFFREY A. KOTTLER este unul dintre cei mai prolifici autori din domeniul psihologiei și al științelor educației, scriind 55 de cărți despre o largă gamă de subiecte. Este autorul a douăsprezece texte pentru consilieri și terapeuți, care sunt utilizate în universități din toată lumea, și a altor douăsprezece cărți pentru terapeuții practicieni și pentru educatori. Printre cele mai apreciate lucrări se numără *On Being a Therapist*, *The Imperfect Therapist*, *Compassionate Therapy*, *Finding Your Way as a Counselor* și *Making Changes Last*. A scris mai multe cărți de popularizare de mare succes, care descriu fenomene complexe într-un stil extrem de accesibil: *Beyond Blame*, *Travel That Can Change Your Life*, *Private Moments*, *Secret Selves*, *The Language of Tears* și *The Last Victim: Inside the Minds of Serial Killers*.*

Jeffrey a fost educator timp de 25 de ani. A lucrat ca profesor, consilier și terapeut la grădiniță și la gimnaziu, la centre de sănătate mentală, la centre universitare de stat și în practică privată. A fost bursier Fullbright și conferențiar în Peru (1980) și Islanda (2000) și a lucrat ca *visiting professor* în Noua Zeelandă, Australia, Hong Kong, Singapore și

* Dintre numeroasele cărți semnate de Jeffrey A. Kottler, în limba română au mai fost traduse până în prezent următoarele volume: *Mumia de la masa din sufragerie* (Editura Trei, 2004; ediție revizuită: 2009) și *Când terapeuții ratează* (Catharsis Media, 2008) (n.t.).

8 Nepal. Jeffrey este în prezent profesor universitar la Departamentul de Consiliere Psihologică de la Universitatea de Stat California, Fullerton.

JON CARLSON, doctor în psihologie și în științele educației, este profesor de psihologie și consiliere la Governors State University, University Park, Illinois, și psiholog la Wellness Clinic din Lake Geneva, Wisconsin. Pe lângă faptul că a fost vreme îndelungată redactorul-șef al *The Family Journal*, Jon este autorul a 35 de cărți din domeniile terapiei de familie și de cuplu, ale consilierii și ale psihologiei adleriene. Printre cele mai cunoscute cărți se numără *The Intimate Couple*, *The Disordered Couple*, *Brief Therapy with Individuals and Couples*, *Health Counseling*, *Theories and Strategies of Family Therapy* și *Time for a Better Marriage*.

Jon a creat și a produs peste 200 de videocasete comerciale care au ca vedete pe cei mai proeminenți lideri din domeniu (incluzându-i pe specialiștii prezentați în această carte) și demonstrează teoriile acestora în practică. Aceste videocasete sunt utilizate la instruirea viitoarei generații de practicieni.

Jeffrey și Jon au colaborat la alte patru cărți: *American Shaman* (cu Bradford Keeney), *Bad Therapy*, *The Mummy at the Dining Room Table* și *Their Finest Hour*.

CAPITOLUL 1

De la argilă la foc

O povestire mitologică

Miturile ocupă un loc central în inima experienței umane din toate culturile și contextele. Ele sunt, folosind cuvintele lui Joseph Campbell (1991), „vise publice” în același sens în care visele sunt doar niște mituri private. Ele oferă o fereastră spre o cultură, indiferent dacă această perspectivă se referă la chestiuni de cosmologie, sociologie sau la o profesie cum ar fi psihoterapia. Fără mituri, afirmă Rollo May (1992), o societate s-ar destrăma, iar căutarea personală a sensului desfășurată de clienți s-ar prăbuși dacă această căutare a „adevărului” nu ar implica înlocuirea povestirilor perimate cu alte mituri care să le ofere o nouă temelie.

De-a lungul istoriei umane au existat întotdeauna mituri și povestiri culturale referitoare la zei care au oferit călăuzire și educație muritorilor vulnerabili. Toate povestirile despre Zeus, Neptun, Thor, Buddha, Iisus, Mohamed, Moise și alții descriu ființe supraomenești care lucrează în interesul ființelor omenești, care deseori nu se pot descurca în problemele proprii fără o intervenție divină. S-a spus chiar că zeii au inventat omenirea ca o sursă de divertisment, așa cum romancierul Tom Robbins a

10 spus odată că apa a inventat ființele omenești ca mijloace de transport al ei dintr-un loc într-altul.

În toate interacțiunile lor cu oamenii, zeii nu se schimbă aproape niciodată în urma acestor contacte, influența exercitându-se numai într-o singură direcție. Prin definiție, zeii sunt imuabili, la fel de statornici ca stelele. Sarcina lor e să îi schimbe pe ceilalți în timp ce ei înșiși rămân impermeabili la orice schimbare.

Psihoterapeuții contemporani ar putea găsi aceste aspecte relevante pentru propria formare. De la primele noastre cursuri, ni se spune că trebuie să evităm cu orice preț să răspundem propriilor nevoi, că trebuie să rămânem obiectivi și detașați. Suntem învățați să consolidăm granițe clare, consistente și impetrabile care să preîntâmpine posibilele efecte de „bumerang” prin care am putea fi schimbați din neatenție în rău. E ca și cum, la fel ca zeii de odinioară, am fi niște ființe supranaturale care, prin formare, îndrumare și autocontrol suprem sunt capabile să rămână deasupra problemelor care îi afectează pe muritori. Orice efecte posibile ale unor contratransferuri, orice reacții personale pot fi deci abordate pe loc pentru a putea privi din nou lucrurile cu luciditate. Am fost avertizați că dacă lăsăm garda jos consecința poate fi dezastruoasă, nu numai pentru clienții noștri, ci și pentru noi înșine.

Prometeu a fost un zeu din Grecia antică căruia i s-a atribuit nici mai mult, nici mai puțin decât nașterea omenirii. Prometeu a fost cel care a creat primul muritori din figurine de argilă. Acestea erau ființe care duceau o viață lipsită de cele mai elementare necesități — erau neajutorate și vulnerabile, înfrigurate și flămânde, fără mijloacele de bază pentru a-și purta singure de grijă. Cu alte cuvinte, ființele omenești erau nedesăvârșite, jalnice și lipsite de speranță.

Prometeu s-a considerat campionul și avocatul muritorilor, o voce a compasiunii și a grijii. El a pledat în favoarea lor și a încercat să îi ajute să aibă grijă singuri de ei înșiși. Zeus, mai-marele tuturor zeilor, a refuzat să dea vreun ajutor în această privință. De fapt, el i-a interzis explicit lui Prometeu să își mai piardă vremea cu oamenii și i-a poruncit să se ocupe de treburile cerești care erau mai importante. Pe deasupra, era suspicios și supărat pe Prometeu, care avea puterea de-a vedea viitorul, dar refuza să îi împărtășească ceea ce vedea.

Dar Prometeu s-a atașat mai mult de „clienții” săi, aceste făpturi muritoare care erau atât de interesante și de imprevizibile. Când pledoaria în favoarea lor nu a reușit să îl convingă pe Zeus să permită intervenția divină, Prometeu a hotărât să se ocupe singur de problemă. Sunt momente, la urma urmei, când cineva care vrea să ajute trebuie să aibă încredere în propria inimă, chiar dacă această opțiune poate da naștere unor conflicte cu superiorii săi.

Prometeu a descoperit în Olimp o poartă nepăzită — o ușă din dos, ca să spunem așa — care îi oferea accesul tainic la focurile care ardeau la poarta Soarelui. El a furat câțiva tăciuni și i-a dat oamenilor pentru a le oferi căldură și lumină.

Nu e de mirare că acest lucru l-a înfuriat pe Zeus, care nu a apreciat prea mult că un oarecare i-a sfidat autoritatea. Un anumit grad de altruism putea fi tolerat, dar nu când se punea de-a curmezișul dorinței sale declarate. Prometeu a fost prin urmare dus în lanțuri ca să i se dea o lecție pe care să nu o uite niciodată și care să fie înțeleasă și de cei cărora le-ar putea trece vreodată prin cap să nu se supună ordinelor. Prometeu a fost înlănțuit în munții Caucaz, unde avea să fie torturat într-un ritual repetitiv: un vultur îl ataca zilnic și îi devora ficatul. În ziua următoare

însă prizonierul se vindeca, dar numai pentru a fi atacat din nou, iarăși și iarăși, pe vecie.

Dacă povestea s-ar fi terminat aici, cu greu ar fi fost o lecție foarte încurajatoare pentru terapeuții care își îngăduie să se implice excesiv în încercarea lor de-a ajuta oamenii și care, în schimb, sunt afectați de această acțiune de ajutorare. Poate că ar fi fost încă o poveste din nesfârșitul șir de povești care ni se spun pentru a ne pune în gardă față de asemenea eforturi. Clienții noștri, care se simt ca și cum ar fi făcuți din argilă, pot să plângă și să implore să fie eliberați și noi trebuie să facem tot ce putem ca să îi ajutăm (în afară de-a fura focul), dar, niciodată, ni se spune, nu trebuie să le permitem să pătrundă în inima noastră. În asemenea situații, se întâmplă lucruri rele — așa se presupune că dobândim acel soi de compasiune istovitoare care ne face să ne simțim ca și când ficatul nostru ar fi mâncat zilnic pentru o mie de ani de-acum înainte.

Zeus a simțit o oarecare milă față de Prometeu. Sau, dacă nu a simțit milă, atunci a vrut în continuare să afle profeția despre propriul viitor pe care numai captivul o știa. Deși i s-a oferit libertatea, Prometeu a refuzat să îi spună lui Zeus cine va fi mama copilului său. Din nou se profilează un sfârșit foarte nefericit pentru cei care își respectă convingerile etice, chiar cu prețul unor consecințe cumplite.

Faptele lui Prometeu au fost atât de admirate de oameni și de mulți zei deopotrivă, încât câțiva voluntari s-au oferit să se sacrifice pentru ca el să își recapete libertatea și să poată continua să vină cu bunăvoință în sprijinul muritorilor. Din aceste acțiuni putem învăța mai multe lucruri importante:

1. Oamenii au nevoie de „zei” sau avocați care să le aducă „focul” pentru a ieși din starea de figurine de argilă.

2. Dacă ne permitem să avem cu adevărat grijă de clienții noștri și să ne comportăm ca niște avocați curajoși care luptă pentru drepturile acestora, putem să simțim și noi suferință și să ne pierdem somnul. Prometeu avea de spus de fapt următoarele despre felul de-a face terapie: „Este ușor pentru cei care nu se implică să dea sfaturi și să îi admonesteze pe cei care sunt în suferință” (Eschil [525-456 î.Hr.], 1982).

3. Miturile și poveștile pot fi spuse în diferite moduri, lăsând să se înțeleagă diferite învățăminte; Prometeu poate fi văzut ca fiind binevoitor, eroic și altruist sau ca narcisic, opoziționist și arogant.

Firește, există limite în privința aplicării mitului lui Prometeu la munca și viețile terapeuților contemporani. În această eră post-modernă, nu prea mai suntem „zeii” sau ființele supraomenești a căror sarcină este să aducă focul unor figurine de argilă. Suntem parteneri într-o călătorie sau poate călăuze familiarizate cu teritoriul, care au hărți ale terenului și puțină experiență în explorarea potecilor din vecinătate. La modul ideal, noi nu trebuie să „furăm” focul de la alții sau să îl furnizăm celor care sunt neajutorați, ci, mai degrabă, îi învățăm pe clienți să își făurească propriile focuri pentru ca, astfel, să poată supraviețui singuri.

De la mituri la realitate

Schimbările asociate cu terapia sunt deseori considerate în termeni negativi. Practicienii sunt preveniți să monitorizeze cu grijă efectele nocive care pot rezulta din apropierea prea mare de problemele clienților lor. Freud (2010) a avertizat că asemenea

reacții de contratransfer pot deteriora relația și deopotrivă diminuează capacitatea clinicianului de-a rămâne obiectiv. Alții au scris despre epuizarea și oboseala provocate de compasiune, care îi pot infecta pe terapeuții care își permit să își personalizeze excesiv activitatea. Un mesaj general este deseori comunicat începătorilor din domeniu: „Fiți foarte, foarte atenți, sau veți fi «infectați» cu energia negativă a clienților voștri. Puteți sfârși prin a provoca alte probleme dacă le permiteți să ajungă la voi.”

Totuși, ca orice schimbări care apar ca rezultat al unei experiențe transformatoare, ele pot fi bune sau rele. E desigur adevărat că terapeuții (și clienții lor) pot suferi cumplit dacă anumite granițe sunt încălcate. Există și cazul în care aspectele personale și profesionale ale vieților noastre pot deveni atât de contopite, încât e greu să menții un echilibru sănătos. Carl Rogers (1972), de exemplu, descrie cum și-a pierdut controlul într-o relație cu un anumit pacient într-o asemenea măsură, încât a ajuns în pragul unei crize de nervi. Zeci de alte volume prezintă cazuri similare în care terapeuții s-au schimbat irevocabil — cel mai frecvent în rău — deoarece nu și-au păstrat detașarea. Ei au fost pedepsiți așa cum Prometeu fusese pedepsit pentru că a furat focul.

Ceea ce s-a ignorat frecvent totuși sunt acele momente în care terapeuții sunt schimbați în bine. Unii dintre cei mai timpurii psihanalisti revizionisti, precum Carl Jung și Harry Stack Sullivan, au recunoscut momentele când terapeuții și clienții își inversează rolurile. Irvin Yalom, cunoscut pentru frumusețea referitoare la intimitatea pe care a experimentat-o în câteva relații terapeutice (Yalom, 2008), dezvăluie deopotrivă cum a fost ajutat de clienții săi. El îi descrie chiar pe terapeut și pe clientul său drept „tovarăși de drum” angajați împreună într-o călătorie de

descoperire (Yalom, 2002, p. 8). Adoptând o poziție și mai extremă, marele terapeut de familie Carl Whitaker a declarat odată că toată terapia pe care a făcut-o a fost pentru sine. Dacă nu avea posibilitatea și interesul de-a face progrese ca rezultat al interacțiunilor sale cu o familie, nu era interesat să lucreze cu ea și credea că, dacă clienții nu îl pot ajuta să crească, nici el nu putea face mare lucru pentru ei. Pentru Whitaker, terapia era întotdeauna reciprocă.

Când încercăm să ne ajutăm clienții să se descurce cu conflictele lor personale, ajungem deseori să ne ajutăm pe noi înșine în privința unor probleme similare. Când vindecăm suferința altora, ne-o vindecăm pe a noastră. Vorbim în ședințele de terapie, le dăm lecții clienților noștri și ne dăm seama deodată că, de fapt, ne vorbim nouă înșine. Sfârșim prin a ne însuși sfatul pe care îl dăm celorlalți când le vorbim despre importanța de-a trăi mai mult în prezent sau de-a petrece mai mult timp cu cei pe care îi iubesc sau de-a se comporta în moduri mai funcționale.

Apoi sunt lucrurile pe care le învățăm zilnic de la clienții noștri. Cu fiecare conversație, suntem siliți să examinăm teme pe care poate că le-am ignorat, să punem sub semnul întrebării cele mai scumpe convingeri pe care le avem și să ne explorăm zonele cele mai vulnerabile. Într-un fel, când desfășurăm acest tip de activitate nu mai avem unde să ne ascundem. Clienții aduc în ședințe toate acele subiecte și secrete interzise care sunt rareori discutate în alte părți. Și, cu fiecare ședință pe care o conducem, devenim mai informați despre oameni și mai avizați în privința lumii.

Sunt momente când venim acasă de la serviciu realmente plini de noi lecții pe care ardem de nerăbdare să le împărtășim